

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

秋冬来临,颈肩腰腿痛如何防治

颈肩腰腿痛中医称之为风湿骨病,与季节、时令、天气有着密切关系。其特征是喜暖怕凉,阴冷、潮湿气候症状会加重,大多数老病友都是“天气预报者”,这就是中医所谓的天人合一的结果。就是说,人的身体健康状况与自然界的气候变化有着密切联系。

问:为什么阴冷潮湿的天气颈肩腰腿痛症状会加重?

李勇:颈肩腰腿痛的主要病种有颈椎病、腰椎病、膝关节炎等,其临床症状以疼痛和麻木为主。阴冷潮湿的天气症状会加重,原因在于风湿骨病其根源属阴,阴上加阴,症状和病情自然就加重。这也是中医的基础理论之一——阴阳学说所要表达的内涵。

问:为什么许多患者不间断治疗骨病还不能痊愈?

李勇:颈肩腰腿痛是中老年常见病、多发病,这与患者采取的治疗方法有关。针灸理疗、外贴膏药、熏蒸热敷、中药内服等,都是临床常规的治疗手段。比如颈椎病、腰椎病其根源在于椎间盘突出和椎管狭窄、椎体滑脱等因素导致的脊椎神经根压迫,神经根受压迫是疼痛和麻木的根源。再比如重度膝关节炎,其主要根源是半月板磨损、关节间隙狭窄以及骨质增生导致的关节神经压迫,这是疼痛和活动不利的根源。常规治疗只是暂时缓解症状。

问:久治不愈的患者还能采取什么方法?

李勇:久治不愈反复发作的颈肩腰腿痛对老年人的生活质量有很大的影响,尤其一些老人同时伴有心脏病、糖尿病、高血压等并发症,也不宜采取开刀手术治疗。建议可尝试青岛山大医学研究院获得国家专利的“软激光经络光子针技术”,临床优势是可以避免开刀及关节置换,运用专利仪器,通过一根极细的激光针进行软激光导入直达病灶;其次是适应症广泛,可应对颈椎病、腰椎病和关节疾病,并且随治随走不影响日常生活。最后提醒广大老年朋友秋冬季节加强防寒保暖,雨雪天气防滑防摔。

健康养生

受寒引起腹痛 可用简易疗法

时下,因受寒而腹痛的大有人在。腹痛一般分为全腹剧烈疼痛和隐痛。全腹剧烈疼痛称为急腹症,表现为全腹剧痛、肌肉紧张等,严重时患者甚至会休克。而隐痛一般病情较缓,在排除严重疾病后可应用中草药治疗。特别是腹部受寒而引起的隐痛,家庭简易方法治疗效果良好,值得一试。

肉桂或干姜煎水喝

处方及用法:准备肉桂或干姜10~15克,水煎服。

用方经验:肉桂或干姜均为温中散寒的止痛药,对于胃肠道疾病引起的疼痛具有明显的止痛效果。

开水冲服干姜粉

处方及用法:将3克干姜研为细末,以开水调服。

用方经验:干姜味辛、性热,可温脾胃,散寒气,具有温中止痛的功效。腹痛绵绵不止、大便不成形者用本方可获良效。

姜汁冲服吴茱萸

处方及用法:将3~6克吴茱萸研成末,开水送服,或将9克吴茱萸研成末,姜汁冲服。

用方经验:吴茱萸有毒,入肝、脾、胃、肾经,可温中止痛、理气、去湿,治呕逆吞酸、厥阴头痛、脏寒吐泻、脘腹胀痛等疾。吴茱萸性偏燥烈,能开郁结、降浊阴,为散寒止痛常用药。对于受凉引起的腹部疼痛有明显疗效。

热饮陈皮姜枣汤

处方及用法:将10克陈皮、50克生姜剁成碎末,准备大枣数颗。将陈皮、生姜、大枣加500毫升水,煮沸后改文火,煎3~5分钟,趁热饮。如嫌此汤苦辣,可以加点红糖调味。

用方经验:陈皮可理气降逆,姜可暖胃驱寒,大枣可补脾益胃。本方适用于秋冬季老年人及胃肠功能不好的人遇寒凉出现的脘腹胀满、隐痛不适等症。本方无毒副作用,但阴虚火旺者不可多饮。

聊健康,话养生。欢迎关注加入老年生活报微信群,养生知识学起来!



①

茶饭

②

雨

③



④

山山山山
鱼

⑤

而而而而
而立立立立
而而而而
而立立立立
而而而而
而立立立立

⑥

0+0=1

答案见下期
中缝,也可关注
“老年生活报”
微信,回复
“221019/”查询
本期答案(可扫描
本报一版上方二
维码)

10月17日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、古往今来;
2、后羿射日;
3、金屋藏娇;
4、力挽狂澜;
5、山穷水尽;
6、四海为家。

名医在线
栏目热线

0532-82933171

健康提醒

长期早醒可能是抑郁症的信号

睡眠不良提示可能存在心理或生理问题,是人体健康不可忽视的警示信号。

“早醒”症状比较特殊,不但是失眠障碍的常见表现形式之一,而且也是判断抑郁症的重要指标之一。专家表示,很多人把失眠理解为睡不着觉,其实早醒、夜间频繁醒来都是失眠的表现形式。

在睡眠医学中,早醒是指比平时提前醒来半小时以上,醒后不能再入睡。如果半夜2点起床上厕所,然后再回来很快继续睡,就不叫早醒。早醒可能由多种外在因素造成,如饮酒,睡眠环境的改变,季节、气候的变化,遇到压力性事件,身体疾病影响等。

那么,什么样的早醒应警惕与抑郁症有关呢?首先看早醒时间。醒来的时间比以前正常的起床时间提前了至少2个小时,又排除上述外在影响因素。其次看白天的情绪状态。出现情绪低沉、悲观沮丧、对什么事都感受不到乐趣,甚至有轻生的念头。再次是看对日常功能的影响。出现疲惫不堪,注意力不集中,学习、办事效率下降,不愿意跟别人交往交流,甚至整日卧床不起等。如有上述情况并持续2周以上,应高度警惕抑郁症的发生,要尽快就医,寻求专业医生帮助。

闫妍

天凉养护肺 学会这几招

由于秋季的凉风很容易侵犯人的肺部,对于肺部较弱的人来说,秋季护肺暖肺是安度“多事之秋”的必经之路。

中医认为,“秋气通于肺”,秋季干燥的天气最容易伤害到肺,特别是老人身心负担重,再加上有些老人吸烟,参加应酬,对肺的伤害尤其值得重视。

由于护肺的需要,秋季的饮食应以滋阴润肺为宜,如梨、藕、百合、白萝卜、银耳等,对于预防咳嗽、哮喘等疾病都有积极的作用。同时,还应注意少吃寒凉食物,适当保

暖、避风寒,以免造成肺部损伤。

除饮食之外,适当运动也是养肺护肺的重要途径。“正气内存,邪不可干”,适当的运动锻炼可提高人体自身免疫力,抵御疾病侵袭,尤其是有氧运动,能加强人体呼吸和血液轮回功能,使人的肺活量及心脏膨胀力增大。但是,秋季运动要科学,要特别注意适量不过量,早晚预防受凉,宜选择运动量较小或适中的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。在空气质量不好的时候,应减少户外活动与运动。

“无汗运动”帮助降血压

运动容易导致出汗,大量出汗容易导致脱水,有可能使有效血容量出现不足,出现胸闷、乏力、头晕等不适;出汗也会导致机体电解质紊乱,尤其是低钾,心脏病患者可能出现心律失常,甚至猝死。而剧烈运动亦会使血压升高,增加心脑血管的突发、加重风险。

心血管病人从事运

动时也应注重养心,量力而行,不能过度运动,宜做一些“无汗运动”。无汗运动即轻运动、低能耗运动,也称为适度运动、适度锻炼或轻体育。一项研究表明,长期参加无汗运动的人,比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人,死亡率可降低75%。心脑血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病的发

给大家推荐两个简单的增进肺部功能的小窍门。一是屏气法。找一个安静的场所闭目养神,用鼻子深深地吸一口气屏住,随后缓缓用口吐出,间隔几分钟后,再重复这一动作,五六次之后即可。这是中医调气的方法,能使人体内的浊气排出,调节呼吸,改善人体的身体功能,特别是对患有慢性支气管炎的患者效果尤佳。

另一个是扩胸法。两拳紧握,两条胳膊同时向后、向外伸开,连续扩胸15次左右为一个过程,每天重复三四次,这样既能锻炼胸壁肌肉,又能增进心肺功能,远离秋季常见的伤风感冒等。

陈红涛

病率可减少35%左右。

运动医学专家认为,无汗运动使免疫系统中的天然杀伤(NK)细胞、淋巴细胞、巨噬细胞活性明显增强,从而起到抵抗病毒、细菌感染和抑制体内基因突变的作用。在有限的时间和空间内进行一些简单、容易掌握的肢体动作,运动强度较轻,基本上不会出汗。另外研究表明,无汗运动还能帮助降低血压,减少骨折和患乳腺癌、结肠癌的危险。

陈兴华

专治颈、腰、腿、风湿、类风湿及各种疼痛会诊治疗

本院特邀青大附院郭教授三位

预约电话:

(0532)85655468

地址:青岛市南区闽江一路37号市南中医医院疼痛科
乘车路线:227路、322路、604路、218路福苑小区站下 鲁中医广[2021]第0930-014-3702号

李沧皮肤病研究所 李沧金山皮肤病门诊

健康热线:0532-686 2222

地址:青岛市李沧区金水路2357号(重庆中路与金水路交汇处)

